



**Liebe Kunden!**

Der Regen in während unserer Ferienwoche, hat dem Freilandgemüse sehr gut getan. Die Buschbohnen, Rote und Gelbe Bete, Mangold, Salat und Fenchel sind jetzt soweit und können geerntet werden. In den Folienhäusern reifen Schlangengurken, Minigurken, Tomaten und Tomaten Oxsenherz, sowie Paprika rot, gelb und grün. Regionaler und Saisonaler kann es nicht sein – heute geerntet und am gleichen bzw. nächsten Tag zu Ihnen geliefert.



Mangold



Mangold



Salat Batavia



Endiviensalat



Fenchel



Fenchel

**Die neue "LandLust" ist erhältlich! Bitte einfach mitbestellen für 4,20 € / Zeitschrift**

Der Herbst ist die Zeit, die Werden und Vergehen mit dem Ernten vereint. Die Lebenszyklen der Natur finden sich in zusammengebrachten Herbstdekorationen eindrucksvoll wieder: letzte Blüten, eingetrocknete Fruchtstände, Blätter und vergessene Früchte. Die schönsten Kompositionen stellt uns die Natur selbst zusammen.

Inhalte dieser Ausgabe sind:

- Quitten: Aromatisch in der Herbstküche • Wohnen und Arbeiten unter einem Dach
- Selbst gebaut: Tipi mit Lagerfeuer • Farbvielfalt unserer Hühnerrassen
- Südpfalz: Wein, Wald und weite Blicke • u. v. m.

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden gewonnen?  
Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler





Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 35/19  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w .gras-huepfer.de  
 DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag den 26.08.19 bis Freitag, den 30.08.19 KW 35/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

Gemischt:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Mangold, Gelbe Bete, Fenchel, Minigurken, Paprika rot (M, L, XL), Blaukraut ( XL), Trauben blau, Bananen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Mangold, Gelbe Bete, Fenchel, Blaukraut, Schlangengurke (M, L, XL), Tomaten (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Mangold, Gelbe Bete, Tomaten Ochsenherz, Schlangengurke (M, L, XL), Paprika rot und gelb (L, XL), Trauben blau, Bananen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Endivien, Möhren, Mangold, Tomaten, Tomaten Ochsenherz, Minigurken, Blaukraut (M, L, XL), Paprika rot und gelb (XL)
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Nektarinen, Pfirsiche, Kiwi Gold

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

		€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit	
<b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>			<b>Obst</b>		
.....St	Auberginen, Regional	8,69 / kg	.....St	Ananas, CR	3,99 / Stück
.....kg	Fenchel, Regional	5,39 / kg	.....St	Avocado, Mx/Sp ?	2,49 / St
.....kg	Lauch, Regional	5,79 / kg	.....kg	Äpfel der Woche, D/A/Arg	3,79 / kg
.....kg	Mangold, Regional	5,99 / kg	.....kg	Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze	10,25 € / 3 kg..Sorte
.....kg	Minigurken, Regional	6,60 / kg	.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....kg	Paprika gelb, Regional	9,19 / kg	.....kg	Birnen, F	2,99 / kg
.....kg	Paprika grün, Regional	7,90 / kg	...200 g	Datteln, große Früchte, Isr	5,29 / 200 g
.....kg	Paprika rot, Regional	9,19 / kg	....Schale	Heidelbeeren, Regional	3,99 / 250 g Schale
.....St	Schlangengurken, Regional	2,39 / St	.....St	Honigmelone Galia, Sp	5,89 / kg
.....St	Stangensellerie, Regional	2,99 / St	.....St	Kiwi Gold, Arg	0,85 St
.....kg	Tomaten, Regional	6,99 / kg	.....St	Limetten, CO	9,99 / kg
.....kg	Tomaten Ochsenherz, Regional	6,99 / kg	.....St	Mango, Ch	2,99 / Stück
....250g	Cherrytomaten, Regional	2,99 / 250 g	.....St	Nektarinen, Sp	5,99 / kg
.....kg	Zucchini, Regional	4,35 / kg	.....kg	Orangen, I	3,29 kg
<b>Wurzelgemüse</b>			.....kg	Pfirsiche, Sp	5,79 / kg
.....kg	Gelbe Bete, Regional	3,99 / kg	.....kg	Trauben blau kernlos, I	8,69 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg	Trauben weiß, I	6,99 / kg
..Stange	Meerrettich, A	14,90 / kg	.....kg	Wassermelone mini, Sp	2,29 / kg
.....kg	Möhren, Regional	2,79 / kg	.....kg	Zitronen, I	5,69 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kg	.....kg	Zwetschgen, D	6,39 / kg
....Bund	Radieschen, Regional	2,19 / Bund	.....kg	„Apfelbri-Äpfel“ ( Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht	
.....kg	Rote Bete, Regional	3,99 / kg			
<b>Kohlgemüse</b>			<b>Kartoffeln</b>		
.....St	Blaukraut, Regional	3,89 kg	.....kg	Frühkartoffel, vorwiegend festk., Regio	3,39 / kg
.....St	Blumenkohl, Regional	4,99 / St	.....kg	Frühkartoffel, festkochend, Regional	3,39 / kg
.....St	Sellerie mit Grün, Regional	3,79 / St	.....kg	Frühkartoffeln, mehlig kochend, Regio	3,39 / kg
.....St	Spitzkraut, Regional	4,99 / kg	.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	5,29 / kg
.....St	Weißkraut, Regional	4,49 / kg	<b>Zwiebeln</b>		
.....St	Wirsing, Regional ?	4,49 / kg	.....kg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
<b>Salate</b>			.....kg	Zwiebeln gelb, I	3,99 / kg
.....St	Salat der Woche, Regional	2,19 / St	.....kg	Zwiebeln rot, It	3,69 / kg
.....St	Salat Batavia, Regional	2,19 / St	.....kg	Zwiebeln weiß, I	3,99/kg
.....St	Salat Kopf, Regional	2,19 / St	.... Bund	Zwiebeln im Bund, Regional	3,19 / Bund
.....St	Salat Endivien, Regional	2,99 / St	.....kg	Schalotten, A	5,99 / kg
<b>Sprossen / Kräuter</b>			.....kg	Knoblauch, D/A	1,49 / 100g
....Schale	Sprossenmix, D	2,99 / Schale	<b>Pilze</b>		
....Schale	Kresse, regional	0,99 / Schale	.....200 g	Austernpilze, Regional	2,99 / 200 g
.....Topf	Basilikum, D	2,39 / Topf	.....200 g	Champignons, Regional	2,29 / 200 g
.....Topf	Schnittlauch, D	2,39 / Topf	<b>Nüsse</b>		
<b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend</b>			....Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	4,59 / 330 g
			....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
			....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g

## Backwaren im August 2019

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

#### gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

##### **Vollkornbrote**

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,30 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,50 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,50 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,50 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	3,85 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	3,90 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,50 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,50 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,30 €
.....	1020	Frankenlaible	500 g	2,40 €
.....	1074	Frankenstolle	1000 g	3,90 €
.....	1032	Hausbrot (nicht im August!)	750 g	4,50 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,00 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot (nicht im August)	750 g	4,20 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,10 €
.....	1580	RoggenKorn -verpackt-	400 g	3,30 €
.....	1072	Walsnussbrot (nicht im August!)	750 g	4,85 €
.....	1015	Quinoa Brot	500 g	3,50 €

##### **Helle Brote**

.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,30 €
.....	1157	Dinkelbaguette hell	250 g	2,45 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	3,85 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	2,85 €
.....	1077	Gew ürzbrot	750 g	3,90 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	11,50 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,70 €
.....	1192	Oliven Ciabatta	350 g	2,60 €

##### **Vollkornbrötchen**

.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1174	Dinkel Saatenbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,90 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

##### **Helle Brötchen**

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,90 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,20 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,70 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,40 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,10 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

##### **Pikantes**

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1243	Käsestange, hell	1 Stück	1,50 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,80 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,80 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,80 €
.....	1240	Laugen Crossaint	1 Stück	1,60 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,90 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,30 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,70 €

## **Gebäck**

.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,60 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,85 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,70 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,10 €
.....	1205	Kirschplunder	1 Stück	1,85 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan (Sommerpause)	1 Stück	2,50 €
.....	1237	Schoko Croissant	1 Stück	1,85 €

## **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

.....	1342	Himbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,70 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,50 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,50 €
.....	1805	Schokokuchen -ohne Gluten-	1 Stück	2,30 €
.....	1345	Walnuss Brow nie	1 Stück	2,05 €

## **Dauergebäck**

.....	1251	Flammendesherz	1 Stück	2,50 €
.....	1260	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,30 €
.....	1267	Müslischnitte	1 Stück	2,30 €
.....		Semmelbrösel	500 g	2,50 €

## Backwaren von der Bäckerei Steinruck

**Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!**

### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,79 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	4,99 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer	750 g	4,99 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	3,79 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	3,89 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner	750 g	3,89 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	4,79 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	4,95 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	2,79 €

### **Brötchen**

.....	508	Ciabatta mit Oliven	1 Stück	1,99 €
.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,70 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,79 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,49 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,45 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,75 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	1,99 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,65 €

### **Gebäck**

.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,29 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,39 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbeig Marmelade	1 Stück	1,50 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,70 €
.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	0,95 €

**Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.**

# Rezepte

## Rote Bete und Fenchel gebacken

### Zutaten für 2 Personen:

2 große Rote Bete  
1 Fenchel  
1 Orange  
2 EL Kokosöl, Ghee oder Butter  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und dann in Streifen schneiden. Orange schälen in Scheiben teilen und nochmals halbieren.

Alles zusammen geben und mit Kokosöl, Ghee oder Butter überziehen und salzen und pfeffern.

Auf einem Backblech ausbieten und für 30 Minuten in den Ofen geben.

## Salat aus Couscous, Roter Bete und Fenchel

### Zutaten für 2 Personen:

200 g Couscous  
500 g Rote Bete  
1 Fenchelknolle  
1 Apfel  
50 g Walnüsse  
2 EL Öl  
1 EL Essig  
2 EL frische gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Den Couscous nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe zubereiten. Die Rote Bete waschen und in Wasser ca. 30 bis 40 Minuten garen, erst zum Ende der Kochzeit salzen. Den Fenchel vom Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fenchelstreifen darin 2-3 Minuten anbraten.

Die Rote Bete und den Apfel in Würfel schneiden.

Die Walnüsse in grobe Stücke hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht bräunen.

Den Fenchel, die Rote Bete und den Apfel in einer Salatschüssel mit dem Couscous vermischen und das Öl und den Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie dazugeben. Mit den angebratenen Walnüssen bestreut servieren.

## Reispfanne griechisch

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkornreis  
Salz  
1 kleine grüne Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
200 g Tomaten  
1 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Einige Stiele Oregano  
1 Knoblauchzehe  
100 g Schmand  
4 EL Milch  
2 EL Tomatenmark  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Feta-Käse

### Zubereitung:

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 3 Minuten Tomaten dazugeben. Oregano waschen, trocken schütteln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und hacken.

Knoblauch schälen und hacken. Schmand, Knoblauch, Milch und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und Tomatenmark und Brühe unterrühren.

Käse in Würfel schneiden. Gemüse, Käse und Reis mischen. Mit Oregano garnieren. Dazu den Knoblauch-Dip reichen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**